فرہنگ اصطلاحات

(انگریزی اصطلاحات کے حروفِ تہجّی کے مطابق)

Absolute Threshol (مطلق دہلیز): کسی مہیج کو پہچاننے کے لیے ضروری کم سے کم مہیج کی شدت۔

Accomodation (تطبیق): عدسہ (نس) کی شکل کو تبدیل کرنے کے لیے ریشائی عضلا کا بصری فعل۔

Acculturation (ثقافتی منتقلی یا ثقافتی سنگم): دو بالکل مختلف ثقافتی گروپوں کے مابین مسلسل اور سیدھے تعلق سے پیدا ہونے والی ثقافتی اور نفسیاتی تبدیلیاں۔

Achievement Need/Motive (تحصیلی ضرورت یا محرک): کامیاب ہونے، بہترین کارکردگی یا فرد اور سماج کے ذریعہ مقرر کردہ معیار پر مبنی دوسروں کے مقابلہ میں بہتر کارکردگی کی ضرورت۔

Acuity (حِسّی باریکی): بصارت یا نظر کی تیزی

Adolescence (عنفوان شباب): بچپن سے شروعاتی بالغی تک عبور کی نشونمائی میعاد جو تقریباً 10 سے 12 سال کی عمر سے شروع ہو کر 18 یا 22 برس کی عمر پر ختم ہوتی ہے۔

Adrenaline (کلوی غدود کی رطوبت/ہارمون): انسانی جسم کا ایک بے حد اہم ہارمون (رطوبت) جو انسان کو مقابلہ کرنے، بھاگنے یا خوف زدہ ہونے کے جوابی عمل کے لیے تیار کرتا ہے۔

Adrenocorticotropic Hormone (ACTH) (کلوی قشر رو منطقۂ حارّہ کی رطوبت (ہارمون)): اندرونی پٹوٹری غدود سے خارج کیا ہوا ایک ہارمون جو کلوی غدود کو اپنا کارٹیکائڈ ہارمون خارج کرنے کے لیے اُکساتا ہے۔

Aerial Perspective (ہوائی پس منظر): گہرائی کی بصارت کے لیے ایک ایسا یک چشمی اشارہ جو مختلف ماحولیاتی حالات میں چیزوں کی مقابلتاً بہتر شفافیت سے بنا ہوتا ہے۔ پاس کی چیزیں عام طور سے رنگ اور تفصیل میں زیادہ صاف نظر آتی ہیں جبکہ دور کی چیزیں کم صاف نظر آتی ہیں۔

Afferent Neurons (درونِ رس عصابیے): وہ عصابیے جو اطلاعات بھیجنے کے عمل میں شامل ہوتے ہیں۔

After Images (شبیہ ما بعد): وہ بصری شبیہہ جو مہیج کے ہٹائے جانے کے بعد بھی قائم رہتی ہے۔

All-or-None Law (سب یا بالکل بھی نہیں کا قانون): وہ قاعدہ جس کے مطابق عصابیہ کسی مہیج کے تئیں ہمیشہ مکمل طاقت کے ساتھ ردِّعمل کرتا ہے یا بالکل بھی ردِّعمل نہیں کرتا ہے چاہے مہیج کی مقدار کچھ بھی ہو۔

Amplitude (اطلاقی وسعت): آواز کی لہروں میں ہر ایک سنسیسائڈل لہر کی سطح سے چوٹی تک کی دوری۔ ای۔ ای۔ جی پیمانہ پر ای۔ ای۔ جی میں سب سے کم اور سب سے زیادہ وولٹیج۔ دونوں میں سے کسی بھی حالت میں عام طور پر یہ شدت کی پیائش کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

Amygdala (اِمِگڈالا): بادام کی شکل کے دو عصبی مجموعے جو لمبک نظام کے حصّے ہوتے ہیں اور جن کا تعلق جذبہ سے ہوتا ہے۔

Animism (ہمہ روحیت): تفاعل ماقبل خیال کا ایک رخ یعنی یہ یقین کہ غیر جاندار چیزوں کی بھی جاندار جیسی خصوصیات ہوتی ہیں اور وہ فعل کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

Auxiety (تشویش): اندیشہ یا دہشت کا ایک ایسا عام احساس جو پیش گوئی کی جا سکنے والی تبدیلیوں کے ساتھ رونما ہوتا ہے۔

Approach-Approach Conflict (رغبت-رغبت کشاکش): ایسی کشاکش جس میں دو یکساں لذت آموز یا پسندیدہ ہدفوں یا مقصدوں کے مابین انتخاب ملوث ہو۔

Approach-Avoidance Conflict (رغبت-احتراز کشاکش): ایسی حالت سے پیدا شدہ کشاکش جس کے مثبت اور منفی دونوں پہلو ہوں۔ فرد ایک ہی ہدف سے کشش بھی محسوس کرتا ہے اور کراہت بھی اور دوزحیت کا احساس ظاہر کرتا ہے۔

Arousal (**اُکساہٹ یا اشتعال**): جسم کی ایک عضویاتی حالت۔

Artificial Intelligence (AI) (**مصنوعی ذہانت**): مشین بنانے والے میدان سے متعلق جیسے (کمپیوٹرس) جو ایسے مشکل کام انجام دے سکتے ہیں جن کی انجام دہی کے لیے پہلے انسانی ذہانت کی ضرورت سمجھی جاتی تھی۔

Associative Learning (**ایتلافی آموزش**): اس بات کی آموزش کہ کچھ واقعات ایک ساتھ رونما ہوتے ہیں۔ دو واقعات دو مہیجوں کی صورت میں ہو سکتے ہیں (جیسے کلاسیکی التزام میں) یا جوابی عمل یا ان کے نتائج ہو سکتے ہیں۔

Attachment (**لگاؤ**): بچے اور والدین یا نگہبان کے مابین ایک بیحد قریبی بندھن۔

Attribution (**نسبت یا منسوبیت**): خارجی عوامل (اشارات) کے ادراک پر منحصر انسان کی اندرونی حالت کے بارے میں نتیجہ اخذ کرنا۔

Authoritative Parenting (**اقتدار پسند والدینیت**): والدینیت کی ایک ایسی اسٹائل جو بچوں کو آماد ہونے کے لیے ہمت بڑھاتی ہے لیکن پھر بھی ان کے کاموں کو محدود کرتی اور ان پر کنٹرول رکھتی ہے۔

Autonomic Nervous System (**خود اختیاری نظام عصبی**): حاشیائی نظام عصبی کا وہ حصہ جو ہموار عضلوں یعنی عضوی اور غدودی کاموں کو منضبط کرتا ہے۔ اس کے اندر جذباتی کردار میں ملوث احساس انگیز عصبی نظام (Sympathetic Nervous System) اور ورائے عصبی نظام (Parasympathetic Nervous System) شامل ہوتے ہیں۔

Avoidance-Avoidance Conflict (**احتراز-احتراز کشاکش**): دو بالکل برابر انچاہے یا خوف پیدا کرنے والے ہدفوں کے مابین کشاکش جنہیں حل کرنے سے فرد اکثر بھاگتا ہے۔

Axon (**محوریہ**): عصابیہ کا وہ حصہ جو خلیہ سے دوسرے عصابیوں تک اطلاعات کو لے جاتا ہے۔

Basic Emotions (**بنیادی جذبات**): احساس کے ایسے حالات جو انسانی انواع (نسل) میں مشترک ہوتے ہیں اور جن سے دوسرے احساسی حالات اخذ کیے جاتے ہیں۔

Behaviour Genetics (**کرداری نشائیات**): کردار پر نشائی اور ماحولیاتی اثرات کی توانائی اور حدود کا مطالعہ۔

Bahaviour (**کردار**): کوئی بھی کام یا ردّعمل جو کوئی انسان یا جانور کرتا ہے اور جس کا مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔

Behaviourism (**نظریہ کرداریت یا کرداریت**): طرز نظر کا ایک ایسا مکتبِ فکر جو معروضیت، مشاہدہ کیے جاسکنے والے کرداری جوابی اعمال، ماحولیاتی اثر کنندوں اور آموزش پر زور دیتا ہے۔

Bilingualism (**دولسانیت**): ایسی دو زبانوں کا حصول جن میں مختلف تکلمی آوازوں، فرہنگوں اور قواعدِ صرف ونحو کا استعمال ہوتا ہے۔

Binocular Cues (**دوچشمی اشارات**): گہرائی کے اشارات جیسے ریٹینائی تفاوت اور انعطاف جو دو آنکھوں کے استعمال پر منحصر ہوتے ہیں۔

Biofeedback (**حیاتیاتی باز رسانی**): ایک ایسا طریقہ کار جو افراد کو خود اپنے ایسے عضویاتی اعمال (جیسے دل کی دھڑکن، خون کے دباؤ) کو منضبط کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے جن کے بارے میں وہ خود عام طور پر باخبر نہیں ہوتا ہے ان کو قابو میں کرنے کی آموزش۔

Blind Spot (**کور نقطہ**): وہ نقطہ جہاں پر بصری نس آنکھ کو چھوڑتی ہے جس سے کور یا اندھا نقطہ بنتا ہے کیونکہ وہاں پر اطلاعات کو موصول کرنے والے خلیات نہیں ہوتے ہیں۔

Bottom-up Processing (**پائیندہ اوپر عمل کاری**): شکل کے ادراک میں انفرادی اجزاء یا عناصر سے مکمل ادراک کی طرف پیش روی۔

Brainstemn (**مغز ڈنڈی**): دماغ کا سب سے پرانا اور بنیادی حصہ جہاں پر کھوپڑی میں داخل ہوتے ہوئے حرام مغز سوج جاتا ہے۔ یہ از خود زندہ رہنے کے کاموں کے لیے ذمہ دار ہوتا ہے۔

Brain Storming (**برین اسٹارمنگ یا دماغی طوفان**): مسائل کو حل کرنے کی ایسی ترکیب جس میں فرد یا گروپ مضحکہ خیز تصورات کو اکٹھا کرتا ہے اور سارے تصورات کو اکٹھا کر لینے کے بعد ہی ان کی جانچ کرتا ہے۔

Brightness (**چمک**): روشنی کی شدت یا لہر کی اطلاقی وسعت سے متعلق نفسیاتی تجربہ

Canon-Bard Theory (کینن-بارڈ نظریہ): جذبہ کا ایک ایسا نظریہ جو یہ مانتا ہے کہ جسمانی تبدیلیاں اور جذبہ کا تجربہ دونوں ساتھ ساتھ رونما ہوتے ہیں۔

Case Study (مطالعۂ معاملہ): ایک ایسی تکنیک جس میں ایک ہی فرد کا مطالعہ گہرائی سے اس امید سے کیا جاتا ہے کہ اس سے وفاقی اصول وا ہونگے (کھلیں گے)۔

Cell (خلیہ): کسی بھی جاندار کی سب سے زیادہ بنیادی اکائی۔

Central Nervous System (مرکزی نظامِ عصبی): نظامِ عصبی کا وہ چھوٹا نظام جو دماغ اور حرام مغز پر مشتمل ہوتا ہے۔

Centration (مرکزیت): ساری خصوصیات کو چھوڑ کر صرف ایک خصوصیت پر توجہ کو مرکوز کرنا۔

Cephalocaudal Pattern (سردم وضع): ایسا سلسلہ جس میں سب سے زیادہ نمو سر کے اوپری حصہ کے سائز کی عضویاتی نمو، وزن اور خدو خال میں واقع ہوتی ہے اور جس میں امتیاز بتدریج اوپر سے نیچے کی طرف ہوتا ہے۔

Cerebellum (مغزک): کھوپڑی کی سطح پر دماغ کی ایسی ساخت جو جسم کی حرکت، اندازِ نشست اور توازن کو منظّم کرتی ہے۔

Cerebral Cortex (قشر): دماغ کا وہ حصہ جو دماغ کے اعلیٰ وقوفی اور جذباتی کاموں کو منضبط کرتا ہے۔

Cerebral Hemispheres (مغزی نصف کرے): قشر کے تقریباً یکساں دو حصے

Chromosomes (لونیے): دھاگے کی طرح کی ساخت جو 23 جوڑوں میں ہوتے ہیں جن میں ہر ایک جوڑے کا ایک لونیہ باپ سے اور دوسرا لونیہ ماں سے آتا ہے۔ لونیوں کے اندر غضب کا نشائی مادّہ ہوتا ہے جسے ڈی آکسیر یبو نیوک لیئک ایسڈ (ڈی۔این۔اے) کہا جاتا ہے۔

Chronological Age (جسمانی عمر): کسی فرد کی پیدائش کے بعد جتنے سال اور مہینے گذر چکے ہیں جس کو عام طور سے عمر کے معنی میں لیا جاتا ہے۔

Chunking (گچھے میں پرونا): ایک اکیلی اکائی میں اسٹور شدہ جانے پہچانے مہیجوں کا ایک گروپ۔

Classical Conditioning (کلاسیکی التزام): ایک طرح کی ایسی آموزش جس میں جاندار مہیجوں میں تعلق قائم کرنا سیکھتا ہے۔ اس کی اصل خاصیت یہ ہوتی ہے کہ اصل میں ایک غیر جانب دار مشروط مہیج غیر مشروط مہیج کے ساتھ بار بار حاضر ہونے سے مشروط مہیج وہی جوابی عمل حاصل کر لیتا ہے جو غیر مشروط مہیج کے لیے ہوتا ہے۔

Closure (تکملی): تنظیم کا وہ عمل جو ادھوری شکلوں کے ادراک کو مکمل شکلوں کے ادراک کی طرف مائل کرتا ہے۔

Cochlea (کن گھونگا): اندرونی کان میں سیال سے بھری ہوئی گھماؤ دار نلی جس کے اندر سننے کے آخذے ہوتے ہیں۔

Cognition (وقوف): جانکاری حاصل کرنے سے متعلق سارے ذہنی کام جیسے تفکیر کرنا، جانکاری حاصل کرنا اور یاد کرنا۔ یہ سبھی کام اطلاعات کی عمل کاری، انکی سمجھ اور مراسلے سے متعلق ہوتے ہیں۔

Cognitive Approach (وقوفی طرزِ نظر): ایک ایسا طرز جو نفسیات کے مطالعہ کے لیے انسانی سمجھ اور جانکاری حاصل کرنے کے سبھی اعمال (کرادروں) کو مرکزی اہمیت دیتا ہے۔

Cognitive Economy (وقوفی کفایت): ایک ایسی اصطلاح جو طویل مدتی حافظہ کی وسعت کے بہترین اور زیادہ استعمال کے لیے تصورات کو نظامِ مراتب کے ذریعہ منظّم کرتی ہے۔

Cognitive Learning (وقوفی آموزش): ایسی آموزش جو ادراک، معلومات اور تصورات کی دوبارہ تنظیم (ترتیب) میں شامل ہوتی ہے۔

Cognitive Map (وقوفی نقشہ): اپنے ماحول کی ترتیب کا دماغی نمونہ مثلاً بھول بھلیا کے راستوں کو ڈھونڈ لینے کے بعد جو ہے اس طرح سے کام کرتے ہیں جیسے انھوں نے وقوفی نقشہ سیکھ لیا ہو۔

Congnitive Processes (وقوفی افعال): انسان کی فکر، ذہانت اور زبان میں شامل افعال۔

Colour Blindness (رنگ کوری): رنگوں کے ادراک سے متعلق کسی بھی درجہ کی نا اہلیت۔

Colour Constancy (استقلال رنگ): ایک اچھی طرح سے جانی پہچانی چیز کے رنگ کی چمک میں اگر تبدیلی کر دی جائے تب بھی اسے اسی رنگ میں درک کرنے کا رجحان۔

Concept (تصور): تصوارت، چیزوں، لوگوں، یا تجربات کا ایک عام زُمرہ جس کے افراد میں کچھ خصوصیات مشترک ہوں۔

Concrete Operational Stage (مقرون تفاعلی مرحلہ) : پیاجے کے ذریعہ بتایا گیا تیسرا مرحلہ جو تقریباً 7 برس کی عمر سے شروع ہوتا ہے اور تقریباً 11 برس کی عمر پر ختم ہوتا ہے۔ اس مرحلہ پر بچے عملیات انجام دے سکتے ہیں اور وجدانی (تخمینہ لگانے کی) سمجھ کی جگہ منطقی استدلال لے لیتا ہے اور جہاں تک ہوسکتا ہے استدلال کا اطلاق مخصوص یا مقرون مثالوں میں کیا جاسکتا ہے۔

Conditioned Responses (مشروط جوابی عمل) : کلاسیکی التزام میں مشروط مہیج (CS) کے لیے سیکھا ہوا یا اکتسابی جوابی عمل۔

Conditioned Stimulus (CS) (مشروط مہیج) : ایسا غیر جانب دار مہیج جو بار بار غیر مشروط مہیج کے ساتھ حاضر کئے جانے کی وجہ سے مشروط جوابی عمل (CR) کو پیدا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

Conditioning (التزام) : ایک ایسا ترتیب وار طریق کار جس کے ذریعہ مہیجوں کے لیے نئے جوابی اعمال سیکھے جاتے ہیں۔

Cones (مخروطے): مخصوص بصری آخذے جو دن کی روشنی اور رنگوں کی بصارت میں اہم رول ادا کرتے ہیں۔

Confidentiality (رازداری) : تحقیق کے لیے اکٹھا کئے گئے معطیات کو مکمل طور سے پوشیدہ رکھنے کی تحقیق کاروں کی ذمہ داری۔

Conflict (کشاکش) : دو ایک دوسرے کے مخالف محرکات، محرکاتِ قوت، ضروریات اور مقاصد سے پیدا شدہ خلل یا تناؤ کی حالت۔

Confounding (پریشان کن) : ایک ایسی اصطلاح جس کا استعمال اختبار میں متغیروں کے ایسے عملیہ کو بیان کرنے کے لیے کیا جاتا ہے جو معطیات کی تشریح کو گڈمڈ کر دیتا ہے۔ اگر آزاد متغیرہ کسی کنٹرول نہ کئے گئے متعلقہ متغیرہ کے ساتھ گڈمڈ ہو جاتا ہے تو اختبار کنندہ منحصر پیمانہ پر دونوں کے اثرات کو الگ نہیں کرسکتا ہے۔

Consciousness (شعور) : خود اپنے ذہن کے عام حالت کی آگہی، کسی خاص ذہنی مشمولات کی آگہی، یا خود آگہی۔

Conservation (بقائے مادّہ): چیزوں یا حالات کی خصوصیات کی اوپری تبدیلی کے باوجود ان کے مستقل بنے رہنے کا عقیدہ۔

Control Group (کنٹرول گروہ یا گروپ): کسی اختبار میں وہ معمول جو اُس طرح کے خاص برتاؤ حاصل نہیں کرتے ہیں جیسا برتاؤ اختباری گروپ کو ملتا ہے۔

Control Process (کنٹرول اعمال) : وہ آلہ کار (میکانزم) جو اطلاعات کا اسٹور کے ایک نظام سے دوسرے نظام میں منتقلی کا انتظام کرتے ہیں۔

Convergent Thinking (انعطافی تفکیر (سوچ)): ایسی تفکیر جو کسی مسئلہ کے صرف ایک صحیح حل کی طرف لے جاتی ہے۔

Corpus Collosum (ریشہ جال) : دماغ کے دونوں نیم کرّوں کے مابین عصبی ریشوں کا وہ گچھہ جو دونوں نیم کروں کو جوڑتا ہے اور دونوں کے مابین اطلاعات بھیجتا ہے۔

Correlational Research (ربطی تحقیق) : دو یا زیادہ وقوعات یا خصوصیات یا متغیروں کے مابین ربط یا تعلق کی طاقت کو بیان کرنے کی غرض سے کی گئی تحقیق (مطالعہ)

Cortex (کارٹکس) : مغز کو ڈھکنے والی عصبی ریشوں سے بنا ہوا بھورا پتلا (رقیق) بغیر جھلّی دار پرت۔

Creativity (تخلیق کاری): نئے اور غیر معروف ڈھنگ سے سوچنے کے طریقے اور مسائل کے بے مثل حل

Culture (ثقافت) : کسی کمیونٹی کی وہ وسیع ساجھہ رسمیں، اعتقادات، اقدار، معیارات، ادارے اور دوسرے ماحصل جو سماجی طور سے پیڑھی در پیڑھی منتقل کئے جاتے ہیں۔

Dark Adaptation (اندھیرے سے تطابق) : ایسا عمل جس میں آنکھیں کم چمک میں روشنی کے لیے اور زیادہ حساس ہو جاتی ہیں۔

Data (معطیات) : افراد سے حاصل ذہنی اعمال اور کردار سے متعلق کیفی اور کمیتی معلومات۔

Debriefing (مختصر آگاہی): کسی اختبار کے کامیابی کے ساتھ مکمل ہونے کے بعد شریک (معمول) کو اختبار کرنے کے اصل مقصد کے بارے میں بتانے یا آگاہ کرنے کا طریق کار۔ خاص طور سے اس کی ضرورت اس وقت پڑتی ہے جب شریک کو اختبار کے دوران بری طرح سے گمراہ کیا گیا ہو۔

Decision-making (فیصلہ سازی): متبادلات کا تجزیہ کرنے اور ان میں انتخاب کرنے کا عمل۔

Deductive Reasoning (استخراجی استدلال) : بحث کے دائرہ کو قبول کرتے ہوئے کسی نتیجہ پر پہنچنا اور پھر رسمی منطقی اصولوں کی پیروی کرنا۔

Deoxyribonucleic Acid (ڈی آکسیریبو نیوک لیئک ایسڈ (ڈی-این-اے-)): خلیہ کا نشائی مادّہ جو مرکزے میں پایا جاتا ہے۔

Dependent Variable (منحصر متغیرہ): وہ عامل جس کی کسی اختبار میں پیائش کی جاتی ہے۔ یہ آزاد متغیرہ میں ردّ وبدل (ہیر پھیر) کرنے کی وجہ سے تبدیل ہوتا ہے۔

Depth Perception (گہرائی کا ادراک): مشاہدہ کرنے والے سے کسی چیز کی دوری یا کسی ٹھوس چیز کی سامنے سے پیچھے تک کی دوری کا ادراک۔

Development (نشوونما): تبدیلی کی وضع جو نطفہ کے وقت سے لگا تار پوری زندگی کے حیطہ کے دوران ہوتی ہے۔

Difference Threshold (تفریقی دہلیز (اقل)): مہیجوں کے ایک جوڑہ کے مابین وہ کم سے کم فرق جس کا درک کیا جا سکے۔

Discrimination (امتیاز): کلاسیکی التزام میں مشروط مہیج اور ان دوسرے مہیجوں کے مابین فرق کی تمیز جو غیر مشروط مہیج کے آمد کی نشاندہی نہیں کرتے ہیں۔ فعالی التزام میں ان مہیجوں کے لیے امتیازی ڈھنگ سے جوابی عمل کرنا جو اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ اس کردار کو تقویت بخشی جائے گی یا نہیں۔

Divergent Thinking (مختلف جہتی تفکیر): ایسی تفکیر جو انوکھی، ایجادیت اور لچک کی کسوٹیوں پر پوری اترتی ہے۔ اس میں ان سوالات کے مختلف جوابات ڈھونڈنے کی ضرورت ہوتی ہے جن کے مختلف جوابات ہوتے ہیں اور جن کے لیے تفکیر کی مختلف جہتوں (سمتوں) کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے اور جو تخلیق کے حامل ہوتے ہیں۔

Divided Attention (منقسم توجہ): ایسا عمل جس میں توجہ دو یا زیادہ مہیجوں کے مابین بنٹ جاتی ہے۔

Dual Coding Theory (دوہری اشارہ سازی کا نظریہ): پیویو (Pavio) کا یہ نظریہ کہ یادداشت (حافظہ) کو معنیات اور بصری اشارہ سازی کے ذریعہ بڑھایا جا سکتا ہے کیونکہ دونوں میں سے کوئی بھی بہتر بازیافت میں مددگار ہو سکتا ہے۔

Dyslexia (فہم عبارت نقص): پڑھنے میں کٹھنائی کو بتانے والی ایک عام اصطلاح۔

Echoic Memory (صوتی یادداشت یا حافظہ): صوتی مہیجوں کا ایک عارضی یا بہت کم لمحوں کا حسیاتی حافظہ۔ اگر توجہ کہیں اور ہے تو بھی آوازیں اور سنے ہوئے الفاظ کی بازیافت تین یا چار سکنڈ کے اندر کی جا سکتی ہے۔

Efferent Neurous (برآور عصابیے): مرکزی نظام عصبی سے دور اور عضلوں وغدودوں میں اثر پیدا کرنے والی اکائیوں کی طرف نظام عصبی کی اضطراری تحریکوں کو بھیجنا یا پہنچانا۔

Egocentrism (خود مرکزیت یا انا مرکزیت): تفاعلی تفکیر سے پہلے کے مرحلے کی نمایاں خصوصیت جو خود اپنے تناظر اور دوسروں کے تناظر کے مابین تفریق کرنے کی نا اہلیت کو بتاتی ہے۔

Elaborative Rehearsal (تفصیلی مشق): قلیل مدتی حافظہ کی نئی اطلاع کا طویل مدتی حافظہ کے جانے پہچانے مواد سے رابطہ قائم کرنا۔

Emotion (جذبہ): ذاتی طور پر اہم درک کئے گئے حالات بشمول عضویاتی اشتعال، احساسات، تفکیروں اور کرداروں کے تئیں جوابی عمل میں تبدیلیوں کا پیچیدہ وضع۔

Emotional Intelligence (جذباتی ذہانت): اُن مہارتوں کا مجموعہ جو جذبات کے صحیح جائزہ، پیائش قدر، اظہار اور انضباطِ جذبہ میں کارفرماں ہوتی ہیں۔

Empiricism (تجربیت): یہ تصور کہ سبھی معلومات تجربہ پر منحصر ہوتی ہیں۔ ایک طریق کار یا طرز نظر کے طور پر اسے مشاہدہ اور اختبار پر مبنی کہا جا سکتا ہے۔ اسے تجربیتی طریقہ بھی کہا جاتا ہے۔

Encephalisation (التہاب): جاندار کے سر کے خاتمہ کی سمت نظام عصبی کے ارتقائی نشوونما کی زیادہ تفصیل کا رجحان

Encoding (اشارہ سازی): حافظہ کے نظام میں اطلاعات کو رکھنے کی عمل کاری۔

Endocrine Glands (انڈوکرینی غدود): ایسے غدود جو اپنے ہارمونوں (رطوبتوں) کو خون کی دھارا میں سیدھے طور سے اڑیل دیتے ہیں۔

Enviornment (ماحول): باہری یا داخلی حالات کا مجموعہ۔ یعنی وہ طبعی، حیاتیاتی، سماجی اور ثقافتی حالات جو جاندار کے کاموں پر اثر ڈالتے ہیں۔

Episodic Memory (واقعاتی حافظہ): طویل مدتی حافظہ کا وہ حصہ جو خود سے متعلقہ واقعات یا اطلاعات کو اسٹور کرتا ہے اور ماضی کے واقعات کے تناظر میں حوالہ کے لیے اشارہ سازی کرتا ہے۔

Esteem Needs (ضروریاتِ توقیر): ماسلو کے نظریہ میں عزت، کامیابی اور خود احترام کی ضروریات۔ ان کو تعلقات اور پیار کی ضروریات کو پورا کرنے کے بعد پورا کیا جاسکتا ہے۔

Eustachian Tube (ایوسٹیچین نلی): وہ راستہ جو درمیانی کان کو گلے سے جوڑتا ہے اور دباؤ کو خارج کرتا ہے۔

Evolution (ارتقاء): ارتقاء چارلس ڈارون (Charles Darwin) کا یہ نظریہ کہ وقت گذرنے کے ساتھ جاندار وجود میں آتا ہے اور اپنے منفرد ماحول سے مطابقت پیدا کرتا ہے۔

Experiment (اختبار): چنندہ متغیروں کے مابین تفاعلی تعلقات کو کھوجنے کے لیے کنٹرول (بندوبست) شدہ حالات میں کئے گئے مشاہدات کے سلسلے۔

Experimental Group (اختباری گروپ): کسی مطالعہ (ریسرچ) میں وہ معمول جو آزاد متغیرہ کے تعلق سے مخصوص برتاؤ (سلوک) حاصل کرتے ہیں۔

Explicit Memory (ظاہری حافظہ): تجربات اور حقائق (واقعات) کا وہ حافظہ جسے کوئی شخص شعوری طور پر جانتا ہے اور بتا سکتا ہے۔ یا جن کا اعلان کرسکتا ہے۔ اسے اعلانیہ حافظہ بھی کہا جاتا ہے۔

Extinction (تعدیم): مشروط جوابی عمل کا ختم ہونا۔ یہ کلاسیکی التزام میں اس وقت واقع ہوتا ہے جب غیر مشروط مہیج (UC) کے بعد مشروط مہیج (CS) نہیں دیا جاتا ہے۔ فعالی التزام میں یہ اس وقت واقع ہوتا ہے جب جوابی عمل کو تقویت پہنچانا بند کر دیا جاتا ہے۔

Feedback (بازرسائی): کسی آموزش کئے جانے والے کام کی کارکردگی کے سلسلے میں دی گئی اطلاع۔ اسے نتیجوں کا علم بھی کہا جاتا ہے۔

Field Experiment (میدانی اختبار): ایک ایسا اختبار جو قدرتی اور اصل حالات میں کیا جائے اور جس میں متغیرات میں ردو بدل کسی صورت سے کیا جاتا ہے اور اس کے تئیں ردِّعمل کا مشاہدہ کیا جاتا ہے۔

Fight or Flight Syndromes (مقابلہ کرو یا بھاگو مجموعۂ علامات): یہ دباؤ کے تئیں ایک شدید ردِّعمل ہے جس میں فرد دباؤ سے مقابلہ کرتا ہوا مہیج کے تئیں ردِّعمل کرتا ہے یا پر دباؤ مہیج سے دور بھاگ جاتا ہے۔

Fine Motor Skills (عمدہ حرکی مہارتیں): ایسی حرکی مہارتیں جن میں زیادہ حتمی عمدہ حرکات کی ضرورت ہوتی ہے جیسے انگشت سبکدستی۔

Formal Operational Stage (باضابطہ تفاعلی مرحلہ): پیاجے کے ذریعہ بتایا گیا چوتھا مرحلہ جس میں فرد حقیقی اور ٹھوس تجربات سے باہر آتا ہے اور مجرد اور زیادہ مدلل طور پر تفکیر کرتا ہے۔

Free Recall (آزاد بازیافت): حافظہ کے اختباروں میں معمول کے ذریعہ جمع شدہ موادوں کی کسی بھی ترتیب میں بازیابی۔

Frontal Lobe (پیش دماغ لختہ): قشر کا وہ حصہ جو پیشانی کے ٹھیک پیچھے واقع ہوتا ہے جو کہ بولنے اور عضلاتی حرکات اور فیصلہ سازی اور پلاننگ میں شامل ہوتا ہے۔

Frustration (احساس نامرادی): ایسی حالت جو اس وقت واقع ہوتی ہے جب مقصود سمتی کام کو کسی طرح سے روک دیا جاتا ہے۔

Fugue Stage (دورہ خودفراموشی کی حالت): ایسا نسیان جو حقیقی عضویاتی فرار کے ساتھ واقع ہوتا ہے۔ یعنی فرد اس حالت میں کئی گھنٹوں تک خودفراموشی کی حالت میں فرار ہوسکتا ہے یا ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو کر نئی زندگی کی شروعات کرسکتا ہے۔

Functional Fixednes (تفاعلی ترکیز): چیزوں کو صرف ان کے عمومی کاموں کے طور پر سوچنے کا رجحان۔ یہ مسائل کے حل میں مدد پہنچاتا ہے۔

Functionalism (تفاعلیت): نفسیات کا وہ مکتبۂ فکر جو انسانی ذہن یا شعور کے افادی اور تطابقی افعال پر زور دیتا ہے۔

Galvanic Skin Response (GSR) (گلوانی جلدی جوابی عمل): برقی ایصالیت کی یا جلد کی کارکردگی میں ایسی تبدیلیاں جو گلوانومیٹر کی حساسیت کے ذریعہ معلوم کی جاسکتی ہیں۔

Gender (صنف): مذکر یا مونث ہونے کا سماجی ابعاد

Gender Identity (صنفی تشخص یا صنفی شناخت): مذکر یا مونث ہونے کا ایسا احساس جسے زیادہ تر بچے تین برس کی عمر تک حاصل کر لیتے ہیں۔

Gender Role (صنفی رول): توقعات کا ایسا مجموعہ جو یہ تفویض کرتا ہے کہ مونث اور مذکر افراد کو کس طرح سے سوچنا، کام کرنا، اور محسوس کرنا چاہیے۔

Generalization (تعمیم): ایسا رجحان جس میں جب ایک بار جوابی عمل مشروط ہو جاتا ہے تو اس سے مشروط شدہ مہیج سے مماثل مہیجات سے بھی ویسے ہی جوابی عمل پیدا ہوتے ہیں۔

Genes (جینین): موروثی معلومات کی اکائیاں جو ڈی۔ این۔ اے سے بنے ہوئے مختصر لونیہ کے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ جینین خلیوں کو اپنے جیسے خلیہ پیدا کرنے کے لیے زندگی کو برقرار رکھنے والے پروٹین کا پیدا کرنے کے لیے بلو پرنٹ کا کام کرتے ہیں۔

Gestalt (گیسٹالٹ): ایک منظّم کل۔ گیسٹالٹ ماہرین نفسیات نے اطلاعات کے ٹکڑوں کو مربوط کر کے با معنی کل میں تبدیل کرنے کے ہمارے رجحان پر زور دیا ہے۔

Gestalt Psychology (گیسٹالٹ نفسیات): نفسیات کی ایک شاخ جس میں کردار کو ایک مربوط کل جو کہ اس کے اجزاء کے مجموعہ سے زیادہ ہوتا ہے، کی حیثیت سے دیکھا جاتا ہے۔

Grammer (گرامر یا قواعد): گرامر اصولوں کا ایک ایسا مجموعہ ہے جو یہ بتاتا ہے کہ زبان کے مختلف اجزاء کو با معنی جملہ بنانے کے لیے کس طرح سے یکجا کیا جاسکتا ہے۔

Gross Motor Skills (کثیف حرکی مہارتیں): ایسی حرکی مہارتیں جن کے اندر بڑے عضلاتی کام شامل ہوتے ہیں جیسے چلنا۔

Group Test (گروپ آزمائش): ایک ایسی آزمائش جو ایک تنہا آزمائش کنندہ کے ذریعہ ایک ہی وقت میں بہت سے افراد پر نافذ کی جاسکتی ہے۔

Hemisphere (نصف کرہ): مغز اور مغزک کے دو ہم آہنگ نصف حصے۔

Hemispheric Dominance (نصف کری غلبہ): نصف کری غلبہ ایک نصف کرہ کے ذریعہ عام طور پر بائیں نصف کرہ کے ذریعہ اہم حرکی اور وقوفی کاموں کو کنٹرول کرنے کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

Heredity (توارث): والدین سے بچوں کو خصوصیات کی حیاتیاتی ترسیل۔

Hierarchy of Needs (ضروریات کا نظامِ مراتب): فرد کی ضروریات کا ماسلو (Maslow) کے ذریعہ دیا گیا اہرام جس میں سب سے نیچے عضویاتی ضروریات ہوتی ہیں جن کی تکمیل اعلیٰ درجہ کی تحفظی ضروریات سے پہلے ہونا ضروری ہے اور اس کے بعد نفسیاتی ضروریات سرگرم ہوتی ہیں۔

Homeostasis (باز توازن): اندرونی جسمانی توازن کی حالت جس میں خون، پانی، ہوا، نیند اور حرارت میں توازن بنائے رکھنے کا عضویاتی رجحان ہوتا ہے۔

Homo Sapiens (نوعِ انسانی): جدید نسلِ انسانی کے لیے سائنٹیفک علمی اصطلاح۔

Hormones (ہارمونس یا رطوبت): غدودوں کے ذریعہ خون کے دھاروں میں خارج کیے گئے کیمیائی مادّے۔

Hue (کیفیت رنگ): رنگ

Humanistic Psychology (انسان مرکز نفسیات): نفسیات کا ایک ایسا طرز نظر جو شخص یا اس کی ذات اور شخصی نمو ونشو نما پر زور دیتا ہے۔

Hypothalamus (زیریں مبدائے اعضاء): تھیلمس کے ٹھیک نیچے واقع ایک عصبی ساخت جس کے اندر ایسے مراکز شامل ہوتے ہیں جو تحریک شدہ کردار جیسے کھانا، پینا، جنسی ضروریات اور جذبات پر تسلط قائم رکھتے ہیں۔ یہ انڈو کرینی کارکردگی اور جسمانی بازیافت کو بھی منضبط کرتا ہے۔

Hypothesis (فرضیہ): متغیرات کے مابین تعلقات کے بارے میں ایسا بیان جو تحقیقی سوال کے جواب کے طور پر دیا جاتا ہے۔

Identification (شناخت): دیگر اشخاص کے ساتھ خود کو قریبی طور پر متعلق کرنے اور ان کی خصوصیات یا نقطہ نظر کو اختیار کرنے کا عمل

Identity Vs. Role Confusion (تشخص بنام منصبی کنفیوژن): اِرکسن (Erikson) کے ذریعہ بتایا گیا نشوونما کا ایسا مرحلہ جس میں نو بالغ اس سوال کا سامنا کرتے ہیں کہ وہ کون ہیں، کس کے لیے ہیں اور زندگی میں وہ کہاں جارہے ہیں۔

Illumination (تابندگی): تخلیقی عمل کا ایک مرحلہ جس میں تصور، حل اور نئے تعلق نمودار ہوتے ہیں اور سبھی حقائق ایک جگہ پر ملتے ہیں۔

Incidental Learning (اتفاقی آموزش): ایسی آموزش جو ارادتاً یا جان بوجھ کر نہیں ہوتی ہے اور جو کچھ دیگر ممکنہ غیر متعلقہ کارکردگی کے نتیجہ میں حاصل ہو جاتی ہے۔

Incubation (خفی نمو): تخلیقی عمل کا ایک مرحلہ جس میں ترقی کو شعوری طور پر اس لیے نظر انداز کر دیتے ہیں جس سے کہ لاشعوری ذہن اس پر کام کر سکے۔

Independent Variable (آزاد متغیرہ): ایسا وقوعہ یا حالت جس میں اختبار کنندہ کسی دیگر واقعہ یا حالت پر اس کا پیش گوئی اثر جاننے کے لیے ردو بدل کرتا ہے۔

Individual Test (انفرادی آزمائش): ایسی آزمائش جسے ایک وقت میں صرف ایک ہی شخص پر نافذ کیا جا سکے۔ اسٹینفورڈ بینے اور ویکشلر آزمائشیں انفرادی آزمائشوں کی مثالیں یا نمونے ہیں۔

Inductive Reasoning (استقرائی استدلال): ایسا دلیلی عمل جس کے ذریعہ مخصوص مثالوں سے عام اصولوں کو اخذ کیا جاتا ہے۔

Infancy (طفولیت): نشوونما کا وہ مرحلہ جو پیدائش سے اٹھارہ سے چوبیس مہینوں تک پھیلا ہوتا ہے۔

Information-processing Approach (اطلاعات عمل کاری طرزِ نظر): ایک طرزِ نظر جس کا تعلق اس بات سے ہوتا ہے کہ افراد اپنی دنیا کے بارے میں اطلاعات کی عمل کاری کیسے کرتے ہیں، ہمارے ذہن میں اطلاعات کیسے داخل ہوتی ہیں، یہ کیسے جمع ہوتی ہیں اور ان کی قلب ماہیت کیسے ہوتی ہے اور مسائل کے حل اور استدلال کی انجام دہی کے لیے انہیں یادداشت میں دوبارہ کیسے واپس لایا جاتا ہے۔

Informed Consent (مُطلّع شدہ رضا مندی): کسی اختباری یا معالجاتی طریق کار کے ممکنہ خطرات کے بارے میں معمول یا مریض کی تفہیم کی بنیاد پر رضا مندی۔

Initiative Vs. Guilt (پیش قدمی بنام احساس جرم): اِرکسن (Erikson) کی نشوونما کا مرحلہ جس میں قبل اسکول بچوں کو پھیلی ہوئی سماجی دنیا کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور چیلنجوں سے عہدہ برآ ہونے کے لیے فعال اور با مقصد کردار کی نشوونما کرنے کے چیلنج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

Insight (بصیرت): نئے حالات کے ساتھ مؤثر طریقہ سے پیش آنے کی اہلیت۔

Instinct (جبلّت): کسی بھی نوع کے سبھی افراد کے اندر پایا جانے والا پیچیدہ کردار جو سختی سے وضع شدہ ہو اور سیکھا ہوا نہ ہو۔

Integrity Vs. Despair (دیانتداری بنام مایوسی): ارکسن کے ذریعہ بتایا گیا وہ نشوونمائی مرحلہ جس کے دوران افراد اپنی گذشتہ زندگی میں انجام دیئے گئے کاموں کے اندازِ قدر کے لیے واپس مڑ کر دیکھتے ہیں۔

Interference (مداخلت): آموزش کے نظریہ میں آموزش کرنے والے کا آموزش کے عمل کے دوران، اس کے قبل، یا اس کے بعد کیا گیا ایسا کام جو نسیاں کا سبب بنتا ہے۔

Interposition (قطع کرنا): گہرائی کے ادراک کا اس اصول پر مبنی اشارہ کہ اگر ایک چیز دوسری چیز کو ڈھکی ہوئی نظر آتی ہے تو اسے قریب ہونے کا ادراک ہوتا ہے۔

Interview (انٹرویو): معلومات حاصل کرنے، تشخیص کرنے، بین شخصی کردار اور شخصیت کی خصوصیات کو جانچنے یا فرد کو کونسلنگ (مشورہ) دینے کے مقصد سے کی گئی آمنے سامنے کی گفتگو۔

Intrinisic Motivation (داخلی تحریک): ماحول کے ساتھ برتاؤ کرنے میں کسی شخص کے اہل ہونے اور خود اختیاری کو محسوس کرنے کی ضرورت۔

Introspection (مشاہدہ باطن): خود اپنے جذبات کے لیے اپنے اندر جھانکنے اور اس تجربہ کو رپورٹ کرنے کا عمل۔ انیسویں صدی کے وسط میں جرمنی میں وِلہلم ونٹ (Wilhelm Wundt) اس نظریہ کو بنانے والے اولین شخص تھے۔

Jame-Lange Theory (جیمس-لانجے نظریہ): جذبہ کا ایک ایسا نظریہ جو یہ مانتا ہے کہ مہیج کے تئیں جسم کا ردِعمل جذباتی ادراک پیدا کرتا ہے یعنی خارجی احساس جسمانی تبدیلیوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔

Judgment (فیصلہ): رائے قائم کرنے، نتائج تک پہنچنے اور اس کی جانچ کرنے کا عمل جو کہ دستیاب مواد پر مبنی ہوتا ہے اور فیصلہ سازی کے عمل کا ماحصل ہوتا ہے۔

Juvenile Delinguency (نو عمر بدراہی): سماجی طور پر غیر منظور شدہ کردار سے لے کر موجودہ قانون شکنی بشمول مُجرمانہ خلاف ورزی تک پھیلے ہوئے نو بالغوں کے مختلف طریقوں کے کردار۔

Language (زبان) : دوسروں تک اطلاع کی ترسیل کے لیے استعمال شدہ علامات کا ایک نظام۔ انسانوں میں زبان کی توصیف بیشمار تخلیقی اور اصولی نظاموں سے ہوتی ہے۔

Law of Proximity (قانونِ تقریب یا قربت کا قانون) : گروپ بندی کا ایسا قانون جو اس بات پر زور دیتا ہے کہ قریبی مہیجات ایک گروپ میں ایک ساتھ گروپ بند ہو جاتے ہیں۔

Law of Similarity (قانونِ مماثلت) : گروہ بندی کا ایسا قانون جو اس بات پر زور دیتا ہے کہ مہیجات مشترکہ اجزاء کے بنا پر گروپ بند ہو جاتے ہیں۔

Learning Disabilities (آموزشی معذوریاں) : آموزشی معذوری والے بچے (1) اوسط ذہانت یا اس سے اوپر کی ذہانت والے ہوتے ہیں، (2) مختلف تعلیمی میدانوں میں مشکلات کا سامنا کرتے ہیں لیکن عام طور پر دوسرے میدانوں میں اس طرح کی کمی کا مظاہرہ نہیں کرتے ہیں، اور (3) دیگر حالات یا ایسے خلل کا شکار نہیں ہوتے ہیں جن سے ان کے آموزشی مسائل کی تشریح کی جا سکے۔

Learning (آموزش) : تجربہ کی وجہ سے جاندار کے کردار میں آئی ہوئی نسبتاً پائیدار یا نسبتاً مستقل تبدیلی)۔

Lie Detector (آلہ کذب شناشی) : ایک ایسا آلہ جس کا استعمال اس خیال پر منحصر ہوتا ہے کہ جھوٹ بولنے سے اکثر خوف یا اکساہٹ سے متعلق احشائی اجزاء واقع ہوتے ہیں۔ کذب شناسی اس وقت رونما ہوتی ہے جب کسی شخص کے جوابات جذباتی اکساہٹ کے ساتھ واقع ہوتے ہیں۔

Life-span Developmental Psychology (حیطۂ حیات نشوونمائی نفسیات) : شخصیت، ذہنی کارکردگی، اور کردار کا وہ مطالعہ جو پوری زندگی کے دوران ان کی نشوونما اور تبدیلی کے ساتھ ساتھ کیا جاتا ہے۔

Light Adaptation (روشنی کا تطابق) : آنکھ میں مخروطوں اور قائموں کی روشنی کی تبدیلیوں کے ساتھ مطابقت

Limbic System (لمبک نظام) : دماغ کا وہ نظام جو تحریکی کردار، جذباتی حالات اور کچھ مخصوص حافظہ کے اقسام کی عمل کاری کرتا ہے۔

Linear Perspective (خط مستقیمی تناظر) : دوری کے ادراک کے لیے ایک یک چشمی اشارہ جس کی وجہ سے ہم دو متوازی خطوط کو دوری بڑھنے کے ساتھ ساتھ آپس میں ملتے ہوئے درک کرتے ہیں۔

Loudness (بلند آہنگی) : آواز کی ترنگوں کی اطلاقی وسعت کا ادراک

Maintenance Rehearsal (قائم رکھنے کا ریہرسل) : اطلاعات کی بعد رسائی کو بڑھانے کے لیے ان کی سرگرم تکرار

Maturation (پختگی) : ہر شخص کے جینی بلیو پرنٹ کے ذریعہ مقرر شدہ تبدیلیوں کا باضابطہ تسلسل

Medulla (میڈولا) : حرام مغز کی سطح۔ یہ دل کی دھڑکن، سانس کی رفتار، جاگنے اور سونے کو کنٹرول کرتی ہے۔ وہ عصبی ریشے جو دماغ اور جسم کو ملاتے ہیں میڈولا پر ہی ایک دوسرے سے ملتے ہیں۔

Memes (میمس) : یہ انسانی سماج کے ڈی۔ این۔ اے۔ ہیں جو ذہن، کردار اور ثقافت کے ہر پہلو پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

Menarche (مِنارک) : حیض کا پہلی بار واقع ہونا۔

Mental Representation (ذہنی نمائندگی) : مہیج یا مہیجات کے گروہ کا ایک ذہنی ماڈل

Mental Set (ذہنی آمادگی) : ماضی میں کسی مسئلہ کے لیے استعمال شدہ جوابی عمل کی طرح نئے مسئلہ کے لیے جوابی عمل کرنے کا رجحان۔

Metacognition (مابعد وقوف) : خود اپنے ذہنی اعمال کا علم اور سمجھ۔

Mind (ذہن) : ذہن ایک تصور ہے جو فرد کے احساسات، ادراکوں، حافظوں، خیالات، خوابوں اور جذباتی احساسات کے منفرد مجموعہ کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

Mnemonics (مددگار حافظہ) : ایسے طریقے اور تراکیب جنمیں اطلاعات کی آسان بازیافت کے لیے آشنا ایتلافوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

Modelling (ماڈلنگ) : سماجی آموزش کے نظریہ میں ایسے افعال جن کے ذریعہ بچہ دوسروں کے مشاہدہ اور تقلید سے سماجی اور وقوفی کردار سیکھتا ہے۔

Monocular Cues (یک چشمی اشارات) : صرف ایک آنکھ سے حاصل بصارتی اشارات۔

Moral Development (اخلاقی نشوونما): دوسروں کے ساتھ تعامل میں لوگوں کو کس طرح سے برتاؤ کرنا چاہیے اس سلسلے میں اصولوں اور رسموں کی نشوونما۔

Morphemes (مارفیمس): فارفیمس آواز کی وہ سب سے چھوٹی کڑی ہے جو ہم جو کچھ کہتے یا سنتے ہیں اس کو بامعنی بناتی ہے۔

Motivation (تحریک یا محرک): ایسی ضرورت یا خواہش جو کردار کو توانائی بخشتی اور سمت عطا کرتی ہے۔

Motives (محرکات): کوئی مخصوص ضرورت، خواہش یا حاجت جیسے بھوک، پیاس، یا تحصیل جو مقصود سمتی کردار کو توانائی بخشتی ہے اور سمت عطا کرتی ہے۔

Motor Devlopment (حرکی نشوونما): جسمانی کاموں کے لیے ضروری عضلاتی ارتباط میں تدریجی ترقی۔

Motor Neurons (حرکی عصابیے): ایسے عصابیے جو اضطراری تحریکوں کو مرکزی نظام عصبی سے دور عضلات اور غدودوں تک لے جاتے ہیں۔

Natural Selection (طبعی انتخاب): ارتقاء کے وہ اعمال جو کسی نسل کے افراد کو زندہ رہنے اور بڑھنے کے لیے سب سے بہتر مطابقت کی پاسداری کرتے ہیں۔

Need (ضرورت): عضویاتی (داخلی) یا ماحولیاتی (خارجی) غیر توازن یا کمی جو تحریک قوت کو جنم دیتا ہے۔

Negative Correlation (منفی ربط): دو ایسے متغیروں کے مابین ربط جن میں ایک متغیرہ اوپر جاتا ہے تو دوسرا نیچے آتا ہے۔

Negative Reinforcment (منفی تقویت): ایسا مہیج یا وقوعہ کہ جب اس کا اختتام کسی مخصوص جوابی عمل پر کر دیا جاتا ہے تو جوابی عمل کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

Nerve Impulse (عصبی تحریک): یہ عصبی تحسیس کا عصب میں برقی کیمیائی اعمال کے ایصال کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ بھیجنے کا راستہ ہے۔

Nervous System (نظام عصبی): عصبی خلیات کا ایک بہت بڑا جال جو اطلاعات کو دماغ تک اور دماغ سے واپس نشر کرتا ہے۔

Neuro Psychology (عصبی نفسیات): یہ دماغی عمل اور نظامِ عصبی کے تفاعل سے پیدا شدہ کردار اور ذہنی اعمال کا سائنسی مطالعہ ہے۔

Neuron (عصابیہ): بدن کے اندر دوسرے خلیات تک اطلاع کو بھیجنے، اُسے وصول کرنے اور اس کی عمل کاری کرنے کے لیے تخصیص عصبی خلیات۔

Neurotic Disorder (اعصابی بیماری): ایک نفسیاتی بیماری جو اگرچہ عام طور سے رنج کا باعث ہوتی ہے مگر پھر بھی اس میں فرد معقول ڈھنگ سے سوچتا ہے اور سماجی طور سے کام کرتا ہے۔ فرائڈ نے اعصابی بیماری کو تشویش کے ساتھ برتاؤ کرنے کے طور پر دیکھا ہے۔

Neurotransmitters (عصبی ٹرانسمیٹر س): کیمیائی خبر رساں جو خبروں کو دماغ تک پہنچاتا اور انہیں دماغ سے واپس لاتا ہے۔

Norm (معیار): لوگوں کے ایک بڑے گروپ پر پیمائشوں پر مبنی معیار یا قدر جس کا استعمال نفسیاتی پیمائشوں پر حاصل کردہ شمارات (اسکورس) کی تشریح کے لیے کیا جاتا ہے۔ سماجی نفسیات میں معیار کو منظور شدہ کردار کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

Nucleus (مرکزہ): مرکزی نظام عصبی میں ایک گچھہ یا عصبی خلیوں کا جھنڈ۔

Null Hypothesis (صفر مفروضہ): یہ پیش گوئی کہ کسی اختبار میں حالات کے مابین کوئی فرق نہیں پایا جائے گا یا متغیرات کے مابین کوئی تعلق نہیں پایا جائے گا۔

Object Permanence (چیزوں کی پائداری): یہ سمجھ کہ چیزیں اور واقعات اُس وقت بھی موجود ہوتے ہیں جب انھیں براہ راست طور پر دیکھا، سنا، یا چھوا نہ جاسکتا ہو۔

Observation (مشاہدہ): کسی چیز یا عمل کا اس کے بارے میں حقیقت جاننے کے لیے جان بوجھ کر کیا گیا بغور مشاہدہ یا جو کچھ مشاہدہ کیا گیا ہو اس پر مبنی اپنے نتائج کو بتانا۔

Operant Conditioning (فعالی التزام): آموزش کی ایک قسم جس میں ارادی جوابی عمل اپنے نتیجہ کے ذریعہ کنٹرول ہونے لگتا ہے۔

Operationism (فعالیت): ایسا نقطۂ نظر کہ ہر تصور کو صرف ایک مشاہداتی اور پیمائشی فعال کے طور پر معنی حاصل کر لینا چاہیے۔

Operation (**عملیات**) : داخل شدہ کاموں کا ایک ایسا مجموعہ جو بچے کو ان کاموں کو ذہنی طور پر کرنے کی اجازت دیتا ہے جنھیں پہلے وہ جسمانی طور پر کرتا تھا۔

Organ of Corti (**کورتی عضو**) : ادنیٰ جھلی کی سطح پر واقع ایسی ہیئت جس کے اندر بصارت کے خلیاتِ آخذ ہوتے ہیں۔

Pancreas (**لبلبہ**) : ایک اہم غدود جو ہاضمہ کے اعمال اور استحالی اعمال سے متعلق ہارمون کا اخراج کرتا ہے۔ انسولین لبلبہ کے اخراجات میں سے ایک ہے۔

Paradigm (**مثالی خاکہ**) : مظاہر کے مجموعو تک پہنچنے یا ان کے مطالعہ کے لیے ایک راستہ یا ماڈل۔

Parasympathetic Division (**ورائے عصبی حصہ**) : خود اختیاری نظام عصبی کا وہ حصہ جو جسم کے اندرونی کاموں کے معمولی عملیوں کی دیکھ ریکھ کرتا ہے اور عصبی ہیجان کے بعد اس کو سکون کی حالت میں واپس پہنچا تا ہے۔

Peers (**ہم عمر یا ہم سر بچے**) : تقریباً ایک ہی عمر یا پختگی کی ایک ہی سطح کے بچے۔

Preception (**ادراک**) : وہ اعمال جو حسی اطلاعات کو منظّم کرتے ہیں اور ان کی تشریح ان کے ماحولیاتی نقطہ آغاز کی رو سے کرتی ہے۔

Perceptual Constancy (**ادراک کی ثبات**) : ادراک میں دنیا کے بارے میں حسی عمل کے مختلف وضعات سے یکساں نتیجہ اخذ کرنے کی قابلیت (یعنی کسی شخص کو مختلف زاویوں سے دیکھنے پر بھی وہی شخص دکھائی پڑنا)۔

Performance Test (**کارکردگی کی آزمائش**) : ذہانت کی ایسی آزمائشیں جن میں زبان کا استعمال نہیں ہوتا ہے۔

Phenotype (**ماحولی ٹائپ یا فینوٹائپ**) : مشاہدہ کی جاسکنے والی ایسی خصوصیات جن کے ذریعے افراد کی پہچان کی جاتی ہے۔

Phi Phenomenon (**اشتباہ حرکت**) : بصری مہیجات کو تیزی سے یکے بعد دیگرے حاضر ہونے سے پیدا شدہ التباس

Phonemes (**فونیمس**) : کسی زبان میں آواز کی سب سے چھوٹی با معنی اکائیاں۔

Photoreceptor (**نوری آخذ**) : بصری آخذ یعنی قائمہ اور مخروط خلیات۔

Physiological Psychology (**عضویاتی نفسیاتی**) : عضویاتی اعمال کے تعلق جیسے نظام عصبی، ہارمونس، حسی عضو، اور کرداری پرامیٹر پر مبنی انسانوں اور جانوروں کے کردار کا سائنسی مطالعہ۔

Pitch (**آہنگ**) : کسی آواز کے تکرار کی ادرا کی تشریح

Pituitary Gland (**پٹوٹری غدود**) : وہ غدود جس کے ہارمون کا اخراج دوسرے سارے غدودوں کے ہارمون کے اخراج پر اثر ڈالتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اس کا ہارمون نمو پر بھی اثر ڈالتا ہے۔

Pons (**زیریں دماغ مجموعہ اعصاب**) : دماغ کا وہ حصہ جو خواب اور نیند میں چلنے میں شامل ہوتا ہے۔

Positive Reinforcement (**مثبت تقویت**) : کوئی مہیج یا وقوعہ جس کا وقوع پذیر ہونا جب کسی خاص جوابی عمل کے ساتھ ملحق کردیا جاتا ہے تو اس جوابی عمل کے رونما ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

Power Motive (**طاقت کا محرک**) : انچارج ہونے، رتبہ اور عزت رکھنے اور دوسروں پر اثر اور رعب ڈالنے کی خواہش

Predicition (**پیش گوئی**) : سابقہ متغیرات اور ان کے نتیجہ میں پیدا شدہ واقعات کے مابین تعلقات کو بیان کرنے کے سائنسی عمل کا ایک جزو۔ پیش گوئی وقت سے پیشتر کی جاتی ہے جو سابقہ متغیرات کی پیائش سے شروع ہوتی ہے اور پھر پیائش کی بنا پر ہی اس سے پیدا ہونے والے وقوعوں کی پیش گوئی کی جاتی ہے۔

Prenatal Period (**پیدائش سے پہلے کا زمانہ**) : مادر رحم میں استقرارِ حمل سے پیدا ہونے تک کا وقفہ۔

Pre-Operational Stage (**قبل تفاعلی مرحلہ**) : پیاجے کے ذریعہ بتایا گیا دوسرا مرحلہ جس میں بچے دنیا کی نمائندگی الفاظ، مثالوں اور ڈرائنگ سے کرنا شروع کرتے ہیں۔

Primary Colours (**بنیادی رنگ**) : تین رنگوں کا ایک مجموعہ جیسے لال، ہرا اور آسمانی جن کی جب نا برابر مقدار میں آمیزش کی جاتی ہے تو وہ کوئی بھی نظر آنے والی کیفیت رنگ پیدا کرسکتے ہیں۔

Primary Sex Characteristics (**بنیادی جنسی خصوصیات**) : تولید کے لیے بنیادی جنسی ہیئتیں۔

Problem Solving (**حل مسئلہ**) : ایسا کردار جو تفکیر کے ارفع مرحلہ پر ہوتا ہے۔ یہ چار مرحلوں میں منقسم کیا جاسکتا ہے۔ خفی نمو

(Incubation)، بتغیر روشنی (Illumination)، تیاری (Preparation) اور تصدیق (Verification)۔

Proximity Principle (اصول قربت): یہ ایک گسٹالٹ اصول ہے جو یہ بتاتا ہے کہ وہ چیزیں یا مہیجات جو ایک دوسرے کے قریب ہوتے ہیں ایک اکائی کے طور پر درگ ہونگے۔ اسے قانون تقرب (Law of Proximity) بھی کہا جاتا ہے۔

Proximodistal Trend (مرکز دور رجحان): حرکی نشوونما کی سمت کا مرکز سے باہر کی طرف ہونا۔

Psychonalysis (تحلیل نفسی): نفسیاتی علاج کا ایک طریقہ جس میں معالج دبے ہوئے لاشعوری مواد کو شعور میں لانے کی کوشش کرتا ہے۔

Psychological Motives (نفسیاتی محرکات): ایسے ذاتی اور بین ذاتی محرکات جو لوگوں کو اس طرح کے مقاصد جیسے غلبہ، تحصیل (Attachment)، طاقت (Power)، خود توقیر (Self-esteem)، موانست یا الحاق (Affiliation) اور دوسروں کے ساتھ شناسائی (Intimacy) وغیرہ کے مقاصد حاصل کرنے کے لیے رہنمائی کرتے ہیں۔

Psychological Test (نفسیاتی آزمائش): کسی شخص کے کردار کے کسی ایک نمونہ (Sample) کی ایک معیار بند پیمائش۔

Psychophysics (نفسی طبیعیات): ذہنی اعمال اور طبعی دنیا کے مابین تعلق کا مطالعہ۔

Puberty (آغاز بلوغ): بنیادی ڈھانچے اور جنسی پختگی کا تیز رفتار مرحلہ جو خاص طور سے شروعاتی عنفوان شباب میں رونما ہوتا ہے۔

Punishment (سزا): کردار کو دبانے کے لیے ناخوشگوار یا تکلیف دہ مہیج کا استعمال۔

Randomisation (بے سلسلہ واری یا بے قاعدگی): ایک طریقہ کار جس کے ذریعہ مہیج کو مکمل طور پر متوازن ڈھنگ سے چنا جاتا ہے، تفویض کیا جاتا ہے یا منصوبہ بند کیا جاتا ہے۔ بے سلسلہ واری کے لیے بے سلسلہ وار نمبروں کی ایک ٹیبل کا استعال کیا جاتا ہے تا کہ کسی بھی طرح کے سلسلہ کی پیش گوئی قائم نہ کی جا سکے۔

Reasoning (استدلال): حقیقت پسند تفکیر کا وہ عمل جو حقائق کے ایک مجموعہ سے نتیجہ اخذ کرتا ہے۔

Reflex Arc (اضطراری قوس): ایک ایسا آخذ عصابیہ اور برآور عصابیہ جو مہیج اور جوابی عمل کے سلسلہ کے مابین وساطت پیدا کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

Reinforcement (تقویت): کسی جوابی عمل کے فوراً بعد وقوع پذیر ہونے والا کوئی ایسا وقوعہ جو اس جوابی عمل کو کرنے کے میلان کو مضبوط بناتا ہے۔

Reliability (معتبری): کسی پیمائشی تکنیک کے توافق کی مقدار (ڈگری) کے بارے میں بیان۔ معتبر تکنیکیں یکساں حالات میں بار بار پیمائش کرنے پر یکساں نتیجے مہیا کرتی ہیں۔

Reticular Activating System (RAS) (شبکی تحریکی نظام): ریشوں یا باریک نسوں کا ایک ایسا جال جو حرام مغز سے شروع ہو کر وسط دماغ سے ہوتا ہوا اعلیٰ مرکزوں تک جاتا ہے اور جس کا توجہ و اشتعال میں رول ہوتا ہے۔

Retina (ریٹینا): آنکھ کے پیچھے خلیات کی ایک ایسی تہہ (پرت) جس کے اندر بصری آخذ ہوتے ہیں۔

Retrieval Cues (یادداشت میں دوبارہ لانے کے اشارات): اندرونی یا باہری دستیاب ایسے مہیجات جو حافظہ سے اطلاعات کی بازیابی (دوبارہ حاصل کرتے ہیں) میں مدد بہم پہنچاتے ہیں۔

Retroactive Interference (جوابی تعطل): حافظہ کے ایسے اعمال جن میں نئی سیکھی ہوئی اطلاعات پہلے اسٹور کئے گئے مماثل مواد کو حافظہ میں دوبارہ آنے سے روکتی ہیں۔

Rods (قائمے): متخصص بصری آخذ جو رات کی بصارت اور حاشیائی بصارت میں کلیدی رول ادا کرتے ہیں۔

Schema (خاکہ ذہنی): ایک وقوفی ہیئت۔ ابتلافوں کا ایک ایسا جال جو فرد کے ادراکوں کو منظم کرتا ہے اور ان کی رہبری کرتی ہے۔

Script (تحریر): طریق کاری معلومات کے حافظہ کی نمائندگی (جیسے کسی ریسٹورینٹ میں کھانا کھانا)

Secondary Sex Characteristics (ثانوی جنسی خصوصیات): ایسی عضویاتی خصوصیات جو جنس سے متعلق ہوتی ہیں لیکن تولید میں شامل نہیں ہوتی ہیں۔

Selective Attention (انتخابی توجہ) : شعوری آ گہی کو کسی مخصوص مہیج پر فوکس کرنا (جمانا)۔ جیسے کاکٹیل پارٹی کے اثر میں۔

Self (ذات یا نفس) : فرد کا خود اپنے بارے میں یعنی اپنے جسم، لیاقتوں، شخصیت کی خصوصیات اور کام کرنے کے طریقوں کے بارے میں ادراک یا آ گہی۔

Self Actualisation (خود تحقق) : ماسلو (Maslow) کے مطابق آخری نفسیاتی ضرورت جو اس وقت پیدا ہوتی ہے جب جسمانی اور نفسیاتی ضروریات مکمل ہو جاتی ہیں اور خود توقیر حاصل ہو چکی ہوتی ہے۔ یہ خود اپنی بالقوۃ کو پورا کرنے کا محرک ہے۔

Self Esteem (خود توقیر): نفس یا ذات کا مجموعی تعین قدری بُعد

Semantic Memory (معنیاتی حافظہ): طویل مدتی حافظہ کا وہ حصہ جو الفاظ اور تصورات کے بنیادی معنوں کے حافظوں کو اسٹور کرتا ہے۔

Sensation (تحِس): کسی مہیج کا نفسیاتی تجربہ

Sensorimotor Stage (حسی حرکی مرحلہ): پیاجے (Piaget) کے ذریعہ بتایا گیا ذہنی نشوونما کا پہلا مرحلہ جس میں بچے حسی تجربات کے ساتھ جسمانی اور حرکی افعال کی تنسیق کر کے دنیاں کے بارے میں اپنی سمجھ کی تعمیر کرتے ہیں۔

Sansory Adaptation (حسی تطابق) : تہیج کے تبدیل نہ ہونے پر آخذ خلیات میں جوابی آمادگی کا خاتمہ

Sensory Memory (حسیاتی حافظہ) : وہ ابتدائی عمل جو مہیجات کے قلیل نقوش کو محفوظ کرتا ہے۔ اسے حسیاتی رجسٹر بھی کہا جاتا ہے۔

Sensory Neurons (حسیاتی عصابیے) : انھیں درون رس عصابیے بھی کہا جاتا ہے۔ یہ عصبی خلیات اطلاعات کو حسیاتی آخذ کے خلیات سے مرکزی نظام عصبی کی طرف لے جاتے ہیں۔

Serial Learning (بالترتیب آموزش) : جوابی عمل کے تسلسل کو بالکل اسی ترتیب میں سیکھنا جس میں اسے حاضر کیا گیا تھا۔

Sex Harmones (جنسی ہارمونس) : تولیدی کاموں اور ثانوی جنسی خصوصیات کی پہچان کے لیے تولیدی غدود کے ذریعہ خارج کئے گئے مادّے یعنی مونث میں اسٹروجین اور مذکّر میں ٹسٹاسٹرون۔

Shape Constancy (شکل ثبات): اس بات کا علم کہ جب کوئی چیز مختلف زاویوں سے دیکھی جاتی ہے تب بھی اس کی شکل یکساں ہوتی ہے۔

Similarity (مماثلت): یہ ایک گسٹالٹ اصول ہے جو یہ بتاتا ہے کہ جو مہیجات شکل، سائز یا شدت وغیرہ میں مماثل (یکساں) ہوتے ہیں انھیں ایک اکائی کے طور پر درک کیا جاتا ہے۔

Size Constancy (سائز (جسامت) ثبات) : جانی پہچانی چیزوں کو ایک ہی سائز کا درک کرنے کا رجحان۔ یہاں تک کہ جب وہ ریٹینا پر ایک دوسرے سے اپنی دوری کے اعتبار سے مختلف سائزوں کی شبیہ (تمثال) بناتی ہیں تب بھی ان کی سائز وہی درک کی جاتی ہے۔

Skeletal Muscles (ڈھانچے سے متعلق عضلے) : ہڈیوں سے متسل عضلے جو مختلف قسموں کی جسمانی حرکات جیسے بازوؤں اور ٹانگوں کی حرکات لاتے ہیں۔

Socialization (سماجیانا) : سماجی آموزش کا عمل جس کے ذریعہ بچہ ایسے رویے، عقائد، اور کردار سیکھتا ہے جو اس کی ثقافت میں قابل قبول ہوتے ہیں۔ فیملی، اسکول اور ہم عمر بچوں کا گروہ سماجیانے کے کلیدی ذرائع ہیں۔

Sociobiolgy (سماجی حیاتیات) : سماجی کردار کی حیاتیاتی بنیاد کا باقاعدہ مطالعہ۔

Sociology (سماجیات) : گروپوں میں لوگوں کا مطالعہ۔ اس میں گروپ یا گروہ مطالعہ کی اکائی ہوتا ہے فرد نہیں۔

Soma (جسد): کسی بھی طرح کا خلیۂ جسم یا عام طور پر کسی بھی طرح کا جسم جیسے انسانوں یا دوسرے جانداروں کا جسم۔

Somatic Nervous System (جسدی نظام عصبی) : حاشیائی نظام عصبی کا وہ حصہ جو ارادی عضلوں کو کنٹرول کرتا ہے۔

Species (انواع یا نسل) : مختلف جانداروں کی ایک حیاتیاتی درجہ بندی۔

Spontaneous Recovery (از خود بحالی): ختم ہو چکے مشروط جوابی عمل کا آرام کے وقفہ کے بعد دوبارہ حاضر ہونا۔

Standardiztion (معیار بندی) : معیاروں یا عیاروں کو قائم کرنے کا ایک طریقہ اور آزمائش نافذ کرنے کے یکساں طریقے کار جنہیں نمائندہ افراد کے ایک بڑے گروپ پر نافذ کر کے حاصل کیا جاتا ہے۔

Stimulus (مہیج) : جاندار پر اثر ڈالنے والا ماحول کا کوئی بھی باقاعدگی سے تعریف شدہ جزو جو خارجی یا داخلی جوابی عمل پیدا کر سکے۔

Structuralism (ہیئتیت): اس کا تعلق وِلہلم ونٹ (Wilhelm Wundt) سے ہے۔ یہ نفسیات کا ایک ایسا طرزِ نظر ہے جو شعور یا انسانی ذہن کی ہیئت اور عملیات کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔

Survey (سروے): ریسرچ کا ایک طریقہ جس میں لکھے ہوئے سوالناموں یا شخصی انٹرویو کا استعمال کسی آبادی کے رویوں اور عقائد کو جاننے کے لیے کیا جاتا ہے۔

Sympathetic Nervous System (احساس انگیز نظامِ عصبی): خود اختیاری نظامِ عصبی کا وہ حصہ جو بدن کو اُکساتا ہے اور پُر دباؤ حالات میں اس کی توانائی کو بروئے کار لاتا ہے۔

Synapse (اتصالیہ): بھیجنے والے محوریہ کے نوک اور حاصل کرنے والے شجریہ یا خلیہ جسم کے بیچ واقع ایک جنکشن۔ جنکشن کے اوپر ایک بہت چھوٹا سا شگاف ہوتا ہے جسے اتصالی شگاف یا کلفٹ کہا جاتا ہے۔

Synaptic Vesicle (اتصالی کیسہ): اتصالی بٹن کے اندر ایسی ہیئتیں جو اتصالی شگاف میں عصبی ترسیل کے ریلیز ہونے سے پہلے انہیں جمع کرتی ہیں۔

Syntax (نحو): قابل قبول جملے بنانے کے لئے الفاظ کو ملانے کے اصولوں کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

Temperament (مزاج): کسی فرد کا کرداری اسٹائل اور جوابی عمل کرنے کا مخصوص ڈھنگ۔

Temporal Lobe (ٹمپورل لوب یا زمانی مدورلختہ): قشر کا وہ حصہ جو تقریباً کان کے اوپر ہوتا ہے۔ اس کے اندر سمعی علاقے شامل ہیں۔ ان میں سے ہر ایک سمعی اطلاع کو بنیادی طور پر بالمقابل کان سے حاصل کرتا ہے۔

Texture Gradient (ساخت ڈھلان): اس حقیقت پر مبنی دوری کے اشارات کہ چیزیں جتنی زیادہ دور ہوتی جاتی ہیں اپنی تعریف اور تفصیل اتنی زیادہ کھوتی جاتی ہیں۔

Thalamus (تھیلمس): دماغ کا حِسی سُوِچ بورڈ جو مغز ڈنڈی کے اوپر واقع ہوتا ہے۔ یہ قشر میں حسی وصولیابی کے علاقوں کو خبریں بھیجتا ہے اور مغزک و میڈولا کو جوابات نشر کرتا ہے۔

Thinking (تفکیر): طویل مدتی حافظہ میں جمع شدہ علامتوں اور ماحول دونوں کی اطلاعات کی دوبارہ ذہنی یا وقوفی تشکیل یا جوڑ توڑ۔ اس میں زبان کی علامتیں اور تمثالیں استعمال کی جاتی ہیں۔ تفکیر کو وساطت کرنے والی کہا جاتا ہے۔ یہ مہیجات اور جوابی اعمال کے بیچ میں چلتی ہے۔

Timbre (ٹمبر): خالص سُر کے ساتھ سنے گئے بہت سے بے جا سُروں کے مرکب سے پیدا شدہ سُر کی مخصوص خصوصیت۔

Top-down Processing (سر نیچے عمل کاری): شکل کے ادراک میں مکمل یا کل سے جزو کی طرف تدریج۔

Trace Decay Theory (سراغ روبہ تنزل نظریہ): یہ خیال کہ سیکھے ہوئے مواد دماغ میں نقش یا نشان بنا دیتے اور اگر مشق نہ کی جائے تو آخرش ناپید ہو جاتے ہیں۔

Transfer of Learning (انتقالِ آموزش): بعد میں کی جانے والی آموزش پر پہلی آموزش کا اثر۔ مثبت انتقال آموزش بعد کی آموزش کو بڑھاتی ہے جبکہ منفی انتقال آموزش بعد کی آموزش کو گھٹاتی ہے۔

Traumatic Experience (صدماتی تجربہ): جسمانی یا نفسیاتی چوٹ۔ نفسیاتی صدموں کے اندر ایسی جذباتی تکلیفیں ہوتی ہیں جیسے ترک کیا جانا طلاق، جنگ کا تجربہ، ناگہانی آفات وغیرہ جن کے تقریباً مستقل اثرات شخصیت پر پڑتے ہیں۔

Trust Vs. Mistrust (اعتماد بنام غیر اعتماد): ایرکسن (Erikson) کے ذریعہ بتایا گیا پہلا نفسیاتی مرحلہ۔ اعتماد کے احساس کی نشوونما کے لیے جسمانی آرام اور مستقبل کے لیے بیحد کم خوف اور تشویش کی ضرورت ہوتی ہے۔

Unconditioned Response (UR) (غیر مشروط جوابی عمل): غیر مشروط مہیج کے لیے اَنسیکھا یا غیر ارادی جوابی عمل۔

Unconditioned Stimulus (US) (غیر مشروط مہیج): ایک ایسا مہیج جو عام طور سے غیر ارادی اور پیائش کیا جاسکنے والا جوابی عمل پیدا کرتا ہے۔

Unobtrusive Measures (غیر دخل اندازی والی پیائش): مشاہدے اور پیائش کے ایسے طریقے جو قدرتی کردار کے ساتھ دخل اندازی نہ کرتے یا معمول کی شعوری آگہی میں دخل اندازی نہ کرنے کے لیے خاص طور سے چُنے جاتے ہیں۔

Validity (بھروسہ مندی): کسی آزمائش کی وہ اہلیت جو اسی بات کی پیائش کرے جس کی پیائش کے لئے اسے بنایا گیا ہے۔

Variable (**متغیرہ**): کوئی بھی عامل جس کی پیمائش کی جا سکے اور جو تبدیل ہوتا ہو۔

Verbal Learning (**لفظی آموزش**): لفظی مہیجات کے تئیں لفظی طور پر جوابی عمل کرنے کی آموزش۔ اس کے اندر علامتیں، لایعنی الفاظ، اور الفاظ کی فہرست شامل ہوسکتی ہیں۔

Verbal Test (**لفظی آزمائش**): ایسی آزمائش جس میں جوابی عمل کرنے کے لئے معمول کو الفاظ اور تصورات کو سمجھنے کی قابلیت کی ضرورت ہوتی ہے۔

Visual Illusions (**بصری التباسات**): ایسے حیاتیاتی مہیجات جو ادراک میں مستقل طور پر غلطیاں پیدا کرتے ہیں۔

Wavelength (**لہروں کی لمبائی**): ایک روشنی یا آواز کی لہر کی سب سے زیادہ اونچائی سے دوسرے سطح تک کی اونچائی کی دوری۔ برق مقناطیسی لہروں کی لمبائی فضائی کرنوں کی سب سے چھوٹی لہروں ہلبس سے لیکر ریڈیو مواصلات کی لمبی دھڑکنوں (نبضوں) میں تبدیل ہوسکتی ہے۔

Word Associations (**الفاظ کے مابین ائتلاف**): شخصیت کی پیمائش کی ایک ایسی تکنیک جس میں فرد عام الفاظ کے ذریعہ پیدا کیے گئے جوابی اعمال دیتا ہے۔

Working Memory (**کام کاجی حافظہ**): وہ حافظہ اعمال جو حال ہی میں درک کئے گئے واقعات یا تجربات کو محفوظ کرتے ہیں۔ اسے قلیل مدتی حافظہ بھی کہا جاتا ہے۔

تجویز کردہ مطالعہ

جو اسباق اس کتاب میں دیے گئے ہیں ان کی اور گہری سمجھ کے لیے حسب ذیل کتابوں کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔

- Davis. S.F., & Palladino. J.H. (1997). **Psychology.** Prentice Hall. Inc.
- Gerow, J.R. (1997). **Psychology : An Introduction**. Addison Wesley Longman. Inc.
- Gleitman. H. (1996). **Basic Psychology.** W.W. Norton & Company.
- Khandwalla, P.N. (1984). **Fourth Eye : Excellence through Creativity**.A.H. Wheeler and Co.
- Malim, T., & Birch, A. (1998). **Introductory Psychology**. Macmlllan Press Ltd.
- Morgan. C.T.. King. R.A.. Weisz. J.R., & Schopler. J. (1986). **Introduction to Psychology** (7th ed.). McGraw-Hill Book Company.
- Weiten, W. (2001). **Psychology : Themes and Variations**. Wadsworth.
- Zimbardo. P.G., & Weber. A.L. (1997). **Psychology**. New York: Longman.
- Zimbardo, P.G. (1985). **Psychology and Life**. Harper Collins Publishers.

ماخذ کتب

- Dash, U.N.. Mohanty, P.K.. Mohanty, S.C.. Pattanaik, L.K., Nanda. G.K., Misra, G.. & Kar. C. (2004). **Psychology - Part I**. Orissa State Bureau of Textbook Preparation and Production. Pustak Bhawan. Bhubaneswar.
- Gleitman. H.. Fridlund. A.J.. & Reisberg. D. (2004). Basic **Psychology (5th ed.)**. W.W. Norton & Company.
- Mandal, M.K. (2004). **Emotion : Basic Issues and Current Trends**. Affiliated East-West Press.
- Santrock, J.W. (1999). **Life-Span Development (7th ed.)**. Boston: McGraw-Hill College.

سید محمد محسن (1984)۔ ابتدائی نفسیات۔ قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی